



## **TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**

El **Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT)** es una condición psicológica que se manifiesta con la aparición de síntomas específicos después de la exposición a un suceso traumático, amenazante, estresante, o a una serie de eventos o experiencias adversas traumáticas y perturbadoras.

La gran mayoría de las personas expuestas a sucesos de ese tipo tales como guerras, accidentes, desastres naturales o actos de violencia sexual experimentarán angustia, pero con el paso del tiempo logran recuperarse. Sin embargo, algunas personas siguen manifestando una serie de afecciones de salud mental que pueden persistir durante meses e incluso años, entre ellas el TEPT.

### **Síntomas del TEPT**

Es habitual sentir angustia u otras dificultades en relación con la salud mental después de un suceso potencialmente traumático, pero ello no significa que la persona tenga trastorno de estrés postraumático. Una persona tiene TEPT cuando presenta síntomas que le hacen revivir el suceso, evita todo aquello que le recuerde el suceso y padece síntomas de hiperactivación que le provocan una angustia considerable e interfieren con las actividades diarias y la vida familiar, social, escolar o laboral.

- **Revivir los síntomas**

Evocaciones recurrentes e indeseadas del suceso traumático que les hacen sentir como si este se estuviera repitiendo. Puede que se revivan como imágenes, sonidos, olores u otras sensaciones. Las evocaciones pueden ocurrir a través de recuerdos intrusivos, pesadillas o, en casos graves, escenas retrospectivas.

- **Síntomas de evitación**

Evitación de situaciones, actividades, pensamientos o recuerdos que les evoquen los sucesos traumáticos. Por lo general utilizan estas estrategias para tratar de evitar evocaciones angustiosas.

Sin embargo, las estrategias de evitación pueden intensificar involuntariamente la reexperimentación de los síntomas con el paso del tiempo y de ese modo perpetuar el TEPT.

- **Síntomas de hiperactivación**

Las personas con TEPT pueden tener un mayor sentido del peligro, aunque en realidad no corran ningún riesgo. Ello puede llevarlas a estar mucho más alerta de lo habitual, sobresaltarse y reaccionar con miedo excesivo a sucesos inesperados.

Los síntomas del TEPT por lo general empiezan inmediatamente después del suceso traumático o en el plazo de un mes. En niños pequeños, los síntomas son con frecuencia conductuales y pueden incluir la recreación del suceso traumático en el juego o en dibujos.

Además, las personas con TEPT pueden tener trastorno depresivo, trastornos de ansiedad y trastornos por consumo de sustancias, así como pensamientos y comportamientos suicidas.

### **Factores contribuyentes**

El TEPT, al igual que otras afecciones de salud mental, es el resultado de la interacción de factores sociales, psicológicos y biológicos. Cualquier persona puede padecer TEPT después de un suceso potencialmente traumático, pero quienes ya han vivido algún suceso traumático son más susceptibles. Las mujeres son más propensas a experimentar TEPT que los hombres. Otros factores, como los antecedentes familiares de afecciones de salud mental, o tener una edad temprana y niveles inferiores de educación, pueden también incrementar la probabilidad de TEPT.

La naturaleza del suceso vivido también afecta a la probabilidad de padecer TEPT. Por ejemplo, vivir sucesos potencialmente traumáticos de forma continuada o repetida, sufrir una lesión física grave durante el suceso o presenciar el daño a otras personas puede incrementar el riesgo. Recibir apoyo social tras sucesos potencialmente traumáticos puede reducir el riesgo de TEPT.

### **Tratamiento**

Las intervenciones psicológicas más avaladas por la evidencia para el tratamiento eficaz del TEPT son las que se basan en la terapia cognitivo-conductual centrada en traumas y en la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR).

En algunos casos puede requerir de tratamiento psiquiátrico y medicación.

### **Autocuidado**

El autocuidado puede desempeñar una función importante en el apoyo al tratamiento de este trastorno:

- mantener una rutina normal cotidiana en la medida de lo posible;
- conectar y conversar con personas de confianza sobre lo sucedido, pero solo cuando la persona se sienta preparada para ello;
- evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas y de drogas ilícitas, ya que pueden empeorar los síntomas;
- hacer ejercicio a menudo, aunque solo sea dar un paseo;
- mantener o crear hábitos de sueño saludables; y
- técnicas para gestionar el estrés